Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 2

Artikel: Développez votre mémoire intelligente!
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826039

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

DÉVELOPPEZ votre mémoire intelligente!

Bonne nouvelle: si la mémoire ordinaire faiblit avec l'âge, la mémoire intelligente se renforce au fil des ans et s'enrichit de nos expériences. Un livre sérieux signé d'un neurobiologiste, facile d'accès et ludique, l'explique. A vos blocs-notes!

Rien de plus ardu que le fonctionnement du cerveau humain. Oui, mais c'est l'outil que nous utilisons le plus fréquemment. Nous devrions donc en connaître toutes les fonctions... Et comme nous entretenons notre voiture pour qu'elle nous assure de bons et loyaux services le plus longtemps possible, nous pouvons prendre soin de notre mémoire intelligente. En plus, c'est drôle!

Première information capitale: nous utilisons deux types de mémoire. La première est la mémoire ordinaire, celle qui permet de se souvenir des gens, de retrouver son sac, ses clés ou la date d'un anniversaire. Qui ne s'est pas plaint de ses défaillances! On croit souvent que l'intelligence d'un individu dépend de sa mémoire ordinaire. En réalité, être capable de se souvenir de faits précis n'a que peu de rapport avec l'intelligence. La preuve: les personnes qui souffrent d'amnésie n'en conservent pas moins toute leur intelligence!

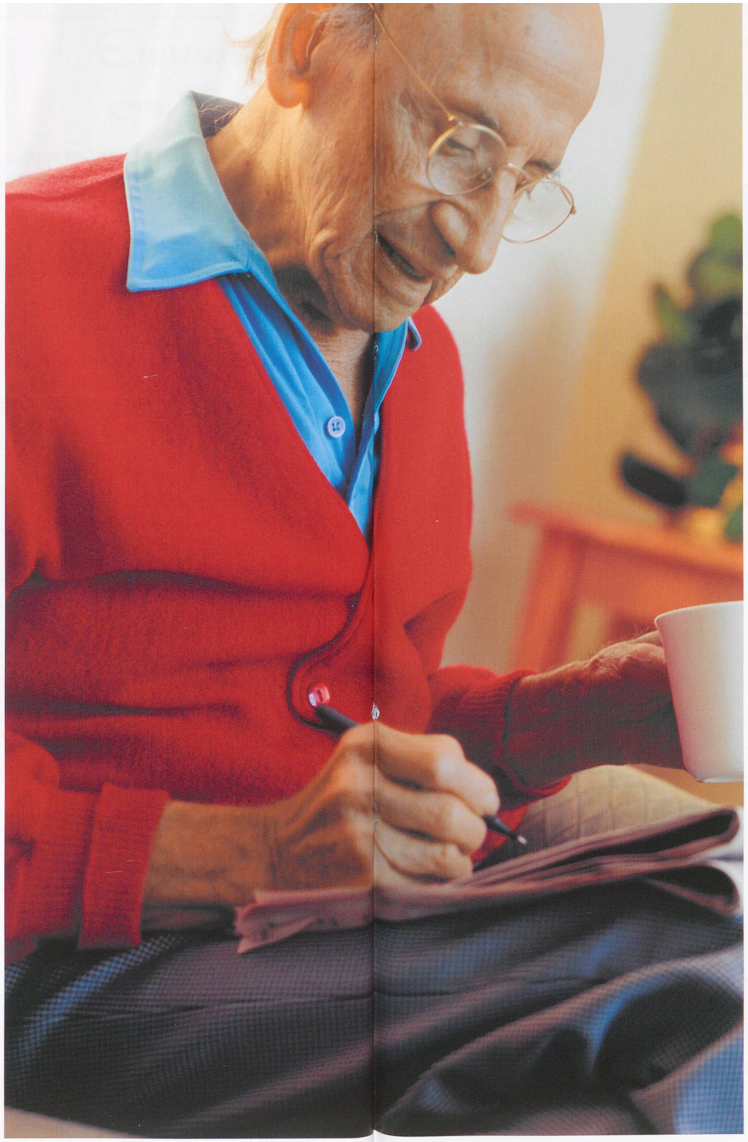
Notre seconde mémoire, la mémoire intelligente, est le ciment de notre pensée. Elle nous vaut ce que l'on appelle la pensée créative et la pensée critique, par exemple. La mémoire intelligente s'enrichit de nos expériences, elle s'accroît donc avec l'âge, à condition qu'elle soit stimulée.

C'est en travaillant sur tous ces aspects que le neurobiologiste Barry Gordon s'est peu à peu intéressé à la répartition des rôles des deux types de mémoire. Le scientifique vit aussi un drame personnel qui le pousse dans son travail de recherche: son fils Alex souffre d'un grave handicap, il ne peut pas parler, ni s'alimenter seul. «Son Q.I. est si faible qu'on peut à peine le mesurer, constate Barry Gordon. Il est pourtant capable de manier un magnétoscope avec une dextérité de professionnel! J'en suis venu à me demander pourquoi certaines choses lui étaient si difficiles, alors qu'elles nous sont si simples» La réponse vaut pour tout le monde, estime le chercheur: «La mémoire intelligente est ce qui relie l'essentiel de ce que nous apprend la vie.»

Les bonnes connexions

La mémoire intelligente contient tout ce que nous savons, par exemple, sur des clés de voiture: leur usage, leur aspect, ce à quoi elles peuvent servir d'autre que de faire démarrer une automobile (comme ouvrir un sachet plastique...). C'est à la mémoire intelligente que nous devons de pouvoir lire ces lignes. Elle nous est utile à chaque instant pour résoudre les petites et les grosses difficultés du quotidien. Un exemple? Vous avez fait tomber vos lunettes derrière un canapé lourd à déplacer. Que faire? Une idée vous vient: vous dépliez un cintre en fer et vous l'utilisez pour repêcher vos lunettes. Cette idée a jailli de votre esprit? Pas vraiment, c'est tout un processus de connexions entre divers éléments appris qui a conduit à cette excellente solution.

La mémoire intelligente a pour caractéristiques d'opérer très vite, d'être constamment en train d'apprendre et d'être perfectible. Pour mieux la faire travailler, il est même nécessaire souvent de la ralentir. Les ingrédients pour la rendre plus performante: développer son attention et sa concentration. Lorsqu'on vous pose une question du genre: «Est-il convenable qu'un homme épouse la sœur de sa veuve?», c'est le degré d'attention que vous prêtez au sens même de la phrase qui est essentiel. Ce type d'exercices suppose donc une observation stricte des termes employés. (S'il s'agit d'une veuve, c'est que son mari est mort, donc, il ne peut plus épouser qui que ce soit...)



D.R.

A tout âge, la mémoire intelligente doit être stimulée.

Etendre ses capacités

Notre esprit, explique le neurobiologiste, dispose d'un bloc-notes temporaire. Il s'agit de la mémoire la plus vive, du pense-bête qui nous rappelle que nous devons faire de la monnaie avant d'aller chercher notre voiture au parking. Ce bloc-notes est limité, il ne peut retenir que sept pensées actives à la fois et cela de quelque continent, de quelque pays que nous soyons. Cette limite pourtant peut être contournée. Bien sûr, nous ne gardons en tête que sept unités, mais celles-ci peuvent être extensibles. En procédant par agrégation ou association d'idées, nous pouvons assembler les différents éléments de chaque unité de manière à les retenir. Un sommelier, qui doit garder à l'esprit plusieurs commandes à la fois, a intérêt à grouper les commandes mentalement. Un garçon de café a démontré qu'il était capable de se souvenir de 600 commandes...

La mémoire visuelle

Même si vous n'atteignez pas ces chiffres vertigineux, il est utile de savoir que la technique de l'agrégation permet à la mémoire intelligente de se développer, parce qu'elle active les connexions. Ensuite, les données emmagasinées doivent être bien archivées dans votre tête. C'est la mémoire intelligente qui attribue un nom à chaque «document», mais aussi des mots-clés qui vont permettre à de nombreuses connexions de s'effectuer. «Les requins ont-ils des jambes?» A cette question saugrenue, vous répondrez rapidement non, non pas parce que vous êtes expert en requins, mais parce que le mot requin évoque pour vous «poisson», et que vous avez emmagasiné l'information qu'un poisson ne pouvait avoir de jambes. Vous avez puisé dans des rubriques générales déjà présentes dans votre cerveau, sans avoir à vous plonger dans des livres spécialisés sur les requins. Ainsi plus vous attribuez d'emplacements différents à une information, plus elle aura de chance de résister au temps.

La mémoire visuelle favorise le stockage des données. Près de quarante pour cent du cerveau est consacré à la vision, c'est donc de loin la mieux lotie de nos fonctions. L'habitude de recourir aux images est donc d'un grand secours pour notre mémoire.

Dans notre enfance, on nous a fait apprendre par cœur quantité de choses. Eh bien, ce type d'apprentissage ne favorise pas la mémoire intelligente, contrairement à une répétition enrichie de réflexions qui crée, elle, de nouvelles connexions neurologiques dans le cerveau. Il est aussi important de savoir qu'il vaut mieux brièvement répéter quelque chose chaque jour que de s'acharner à le faire longtemps dans une même journée.

Bon travail à vos neurones!

Bernadette Pidoux

›› *La Mémoire intelligente*, Barry Gordon et Lisa Berger, Editions Robert Laffont, collection Réponses.

Repères

Exercices pratiques

Le mot masqué:

1. Voici quinze mots qui sont autant d'indices pour en découvrir un seizième qu'ils ont tous en commun. Masquez la liste et ne découvrez qu'un mot l'un après l'autre.
A quel mot avez-vous trouvé la réponse?

Ancre – Forçat – Montage – Travail – Or – Sûreté – Bicyclette – Arpenteur – Montagnes – Réaction – Stéréo – Télévision – Hôtelière – Chien – Production.

(La réponse est généralement trouvée au dixième indice.)

Problème à résoudre:

2. Lors de la construction du métro à Londres, l'eau de la Tamise s'infiltrait dans l'immense trou qui deviendrait Victoria Station. Les ingénieurs ont dû trouver un moyen d'arrêter cette fuite le temps de creuser le tunnel et d'achever la station avant de colmater le chantier au ciment. Que pouvaient-ils faire?

Une solution rapide:

3. Imaginez la situation: c'est un jour de grande affluence dans ce magasin de vêtements. Les clientes font la queue devant les cabines d'essayage. Une employée leur donne un ticket indiquant le nombre de vêtements qu'elles vont essayer. Au bout d'un moment, il ne lui reste plus de ticket portant le chiffre 1. Pourtant c'est le tour d'une dame qui veut essayer un pantalon. L'employée n'a pas de papier ni de stylo pour griffonner le chiffre 1. Elle est désemparée. Une cliente impatiente trouve la solution. Laquelle d'après vous?

Réponses: 1. C'est le mot chaîne qui est commun à tous. 2. Il faut détourner provisoirement le cours de la Tamise. 3. Une cliente s'empare d'une veste et la donne à la dame qui n'avait qu'un pantalon. L'employée du magasin peut ainsi lui tendre un ticket indiquant 2.

Moralité: pour le meilleur usage de votre mémoire intelligente, il faut envisager les choses et leur réalisation un peu différemment qu'à l'accoutumée et sortir des ornières mentales!